



OS PERIGOS DAS DIETAS MILAGROSAS SEM ACOMPANHAMENTO DO PROFISSIONAL NUTRICIONISTA

THE DANGERS OF MIRACLE DIETS WITHOUT ACCOMPANIMENT BY A PROFESSIONAL NUTRITIONIST

Carlos Anderson Silva Moura¹, Yarla Maria dos Santos², Jerônimo Gregório da Silva Neto³, Sara Kaline Carvalho Carneiro Cavalcante⁴, Erica Fernanda Gomes de Sousa⁵, Silvio Marcos Honório Filho⁶, Maria Eduarda Pereira Alves⁷, Thayanne Evellyn de Freitas Pereira⁸, Thaynara Cristina de Freitas Pereira⁹, Andrea Nunes Mendes de Brito¹⁰

e321106

<https://doi.org/10.47820/recima21.v3i2.1106>

RESUMO

A busca pelo corpo perfeito, incentivado pelos padrões impostos pela mídia e sociedade, levam à prática exagerada de exercícios físicos, dietas inapropriadas e sem fundamentação, uso de suplementação sem orientação profissional, uso de anabolizantes e procedimentos estéticos sem necessidade. Certamente, todo o excesso em relação à imagem corporal poderá ter como desfecho o aparecimento de alguns transtornos. A fim de verificar os perigos das dietas milagrosas sem acompanhamento do profissional nutricionista, realizou-se uma revisão integrativa com base na estratégia PICo. A busca dos artigos foi realizada nas bases de dados PubMed, Scielo, Lilacs, por meio dos descritores nos idiomas português e inglês: “Alimentos, dieta e Nutrição”, “regime alimentar” e “emagrecimento e transtornos alimentares”, unidos com o operador booleano “AND”. O acesso às bases de dados foi realizado no período de setembro a outubro de 2021. Foram encontrados 8750 artigos e após a aplicação dos critérios de inclusão restaram 12 artigos. Percebeu-se que cada vez mais, há uma exposição de dietas e cardápios milagrosos realizadas por pessoas, indicando meios para se conseguir o emagrecimento. As dietas milagrosas têm resultados rápidos, mas ineficazes devido à menor ingestão de calorias, não podem ser mantidas por um longo tempo, muitas vezes retornam ao peso anterior ou mesmo até ganham mais peso.

PALAVRAS-CHAVE: Alimentos. Dieta e Nutrição. Regime alimentar. Emagrecimento e Transtornos Alimentares

ABSTRACT

The search for the perfect body, encouraged by the standards imposed by the media and society, lead to the exaggerated practice of physical exercises, inappropriate and unfounded diets, use of supplementation without professional guidance, use of anabolic steroids and unnecessary aesthetic procedures. Certainly, any excess in relation to body image may result in the appearance of some disorders. Check the dangers of miracle diets without monitoring the nutritionist professional. An integrative review was carried out based on the PICo strategy. The search for articles was carried out in the PubMed, Scielo, Lilacs databases, using the descriptors in Portuguese and English: “Food, diet and nutrition”, “dietary diet” and “weight loss and eating disorders”, together with the operator boolean

¹ Estudante de Nutrição da Faculdade Estácio Teresina.

² Estudante de Nutrição da Faculdade Estácio Teresina.

³ Nutricionista. Pós Graduando em Docência para a Educação Profissional pelo Instituto Federal de Santa Catarina (IFSC). Integrante do Grupo de Pesquisa Nutrição e Saúde (GPNS) da Faculdade Estácio Teresina.

⁴ Nutricionista. Pós graduanda em Nutrição clínica, Esportiva e Docência do ensino superior em nutrição.

⁵ Nutricionista pela Faculdade de Ciências Humanas, Saúde, Exatas e Jurídicas de Teresina- Estácio de Teresina. Pesquisadora. A Formação complementar em Diabetes na Atenção Primária, pelo Instituto Sírio Libanês. Formação complementar em Nutrição Hospitalar, pelo Hospital São Marcos.

⁶ Nutricionista. Pós-graduando em Nutrição Clínica, Nutrição Esportiva, Fitoterapia e Docência do Ensino Superior.

⁷ Estudante de Nutrição da Faculdade Estácio Teresina.

⁸ Estudante de Nutrição da Faculdade Estácio Teresina.

⁹ Estudante de Nutrição da Faculdade Estácio Teresina.

¹⁰ Nutricionista. Professora da Faculdade Estácio Teresina.



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

OS PERIGOS DAS DIETAS MILAGROSAS SEM ACOMPANHAMENTO DO PROFISSIONAL NUTRICIONISTA
Carlos Anderson Silva Moura, Yarla Maria dos Santos, Jerônimo Gregório da Silva Neto, Sara Kaline Carvalho Carneiro Cavalcante,
Erica Fernanda Gomes de Sousa, Silvío Marcos Honório Filho, Maria Eduarda Pereira Alves, Thayanne Evellyn de Freitas Pereira,
Thaynara Cristina de Freitas Pereira, Andrea Nunes Mendes de Brito

"AND". Access to the databases was carried out from September to October 2021. 8750 articles were found and after applying the inclusion criteria, 12 articles remained. It was noticed that increasingly, there is an exposure of miracle diets and menus performed by people, indicating ways to achieve weight loss. Miraculous diets have quick results, but ineffective due to lower calorie intake, they cannot be maintained for a long time, often they return to the previous weight or even gain more weight.

KEYWORDS: Food. Diet and Nutrition. Diet. Weight Loss and Eating Disorders

INTRODUÇÃO

A busca pelo corpo perfeito, incentivado pelos padrões impostos pela mídia e sociedade, levam à prática exagerada de exercícios físicos, dietas inapropriadas e sem fundamentação, uso de suplementação sem orientação profissional, uso de anabolizantes e procedimentos estéticos sem necessidade. Certamente, todo o excesso em relação à imagem corporal contribui para o aparecimento de alguns transtornos alimentares e comportamentais (PRADO, 2018; OLIVEIRA, MATTOS, NASCIMENTO; 2020).

Devido a isso, houve o aumento do número de jovens com esses transtornos como anorexia, bulimia, ortorexia, bem como problemas de saúde: osteoporose precoce, alterações cardíacas e metabólicas e outras. Dessa maneira, percebe-se o intenso crescimento na venda de métodos para emagrecimento, aumento das cirurgias plásticas e dietas milagrosas e rigorosas, clínicas de estéticas cada vez mais frequentadas com a finalidade de atingir resultados satisfatórios e em curto prazo, sem a necessidade de investir muito tempo e esforço físico (AZEVEDO, 2007).

Este cenário afeta cada vez mais o psicológico e a saúde das pessoas, tendo em vista que nem todo mundo consegue chegar nesse padrão imposto pela sociedade. As pessoas não só vêm tendo problemas de autoestima, como também acabam contribuindo para o aumento do contrabando de medicamentos ilegais, que afetam não só o seu físico, visto que o caminho para o corpo ideal é árduo e exige grandes sacrifícios, sendo quase impossível de alcançar. (SOUSA, 2015).

A preocupação exagerada e obsessiva de fazer parte desse padrão de beleza estabelecido, em modelar e ficar cada vez mais próximo do corpo ideal é mantido por se tratar de algo que é sinônimo de saúde, sendo que na maioria das vezes, está relacionado com aplicação de produtos, cirurgias e dietas que se dizem milagrosas, o que na maioria das vezes traz uma série de déficit de nutrientes (BERNARDINO *et al*, 2017).

O organismo precisa de proporções adequadas de cada nutriente para se manter em seu estado de homeostase, ou seja, em seu perfeito equilíbrio de suas funções metabólicas, trazendo bem-estar para o indivíduo, entretanto, com a adoção dessas dietas fica cada vez mais difícil de se manter o equilíbrio metabólico, gerando prejuízo a saúde (SANTANA; MELO, 2020).

A deficiência de nutrientes causa o cansaço, as dores de cabeça, a deficiência de vitamina D está associada ao aumento da inflamação e da autoimunidade, vitamina A associa-se a cegueira



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

OS PERIGOS DAS DIETAS MILAGROSAS SEM ACOMPANHAMENTO DO PROFISSIONAL NUTRICIONISTA
Carlos Anderson Silva Moura, Yarla Maria dos Santos, Jerônimo Gregório da Silva Neto, Sara Kaline Carvalho Carneiro Cavalcante,
Erica Fernanda Gomes de Sousa, Silvio Marcos Honório Filho, Maria Eduarda Pereira Alves, Thayanne Evellyn de Freitas Pereira,
Thaynara Cristina de Freitas Pereira, Andrea Nunes Mendes de Brito

noturna, anemia, entre outros, a baixa ingestão de vitamina C causa a dificuldade de cicatrização, já a deficiência de sais minerais traz consigo o aumento do risco de infecções como é o caso do zinco, entre outros minerais (COSTA; SILVA; FERREIRA, 2020).

Portanto, identifica-se a importância em ter uma visão ampla e que contribua para a conscientização da sociedade desmistificando a existência de um corpo ideal e incentivar o uso de dietas saudáveis. Assim esse estudo poderá servir como instrumento de apoio para tomada de decisões para que as pessoas possam perceber que é possível ter um bom resultado sem colocarem sua saúde em risco. Dessa maneira, o objetivo do presente estudo é realizar uma revisão integrativa de literatura sobre os perigos das dietas milagrosas sem acompanhamento do profissional nutricionista.

METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão integrativa norteada pelo questionamento: “Quais são os perigos das dietas milagrosas feitas sem o acompanhamento do profissional Nutricionista?”. A formulação da pergunta foi realizada com base na estratégia PICO, definindo como P= paciente/problema, I = fenômeno de interesse, Co = contexto (GALVÃO; MENDES; SILVEIRA, 2010).

Realizou-se a busca para seleção dos estudos em três bases de dados: *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), Literatura Latino-Americana em Ciências da Saúde (LILACS) e PubMed. A busca de dados aconteceu entre os meses de setembro a outubro de 2021, utilizando os seguintes descritores presentes nos Descritores em Ciência da Saúde (DeCS) e *Medical Subject Headings (Mesh)*: “Alimentos, dieta e Nutrição”, “regime alimentar” e “emagrecimento e transtornos alimentares”; “*Food, diet and nutrition*”, “*dietary regime*” and “*slimming and eating disorders*” unidos com o operador booleano “AND”.

Os critérios de elegibilidade foram: artigos originais (estudos do tipo ensaio clínico randomizado, estudo piloto, duplo-cego, retrospectivo, observacionais e testes controlados), relacionados ao tema de interesse desse estudo e publicados nos últimos seis anos (2015-2021) nos idiomas português e inglês. Excluiu-se artigos de revisão, resenhas, dissertações, capítulos de livros, artigos duplicados e também aqueles com acesso indisponível nas plataformas digitais gratuitamente.

Para elaboração da revisão integrativa avaliaram-se inicialmente os títulos, seguido da leitura dos resumos e posteriormente a leitura na íntegra dos estudos. O procedimento foi feito por dois pesquisadores simultaneamente e de forma independente, levando em consideração os critérios de inclusão e exclusão pré-definidos. Os trabalhos para os quais houve discordância foram analisados em reunião com os autores para avaliação e consenso sobre a inclusão na revisão. A extração dos dados foi realizada por meio de um protocolo elaborado pelos pesquisadores, no qual foram incluídos os seguintes dados: autor, ano, título, objetivo, método e resultados (Quadro 1).



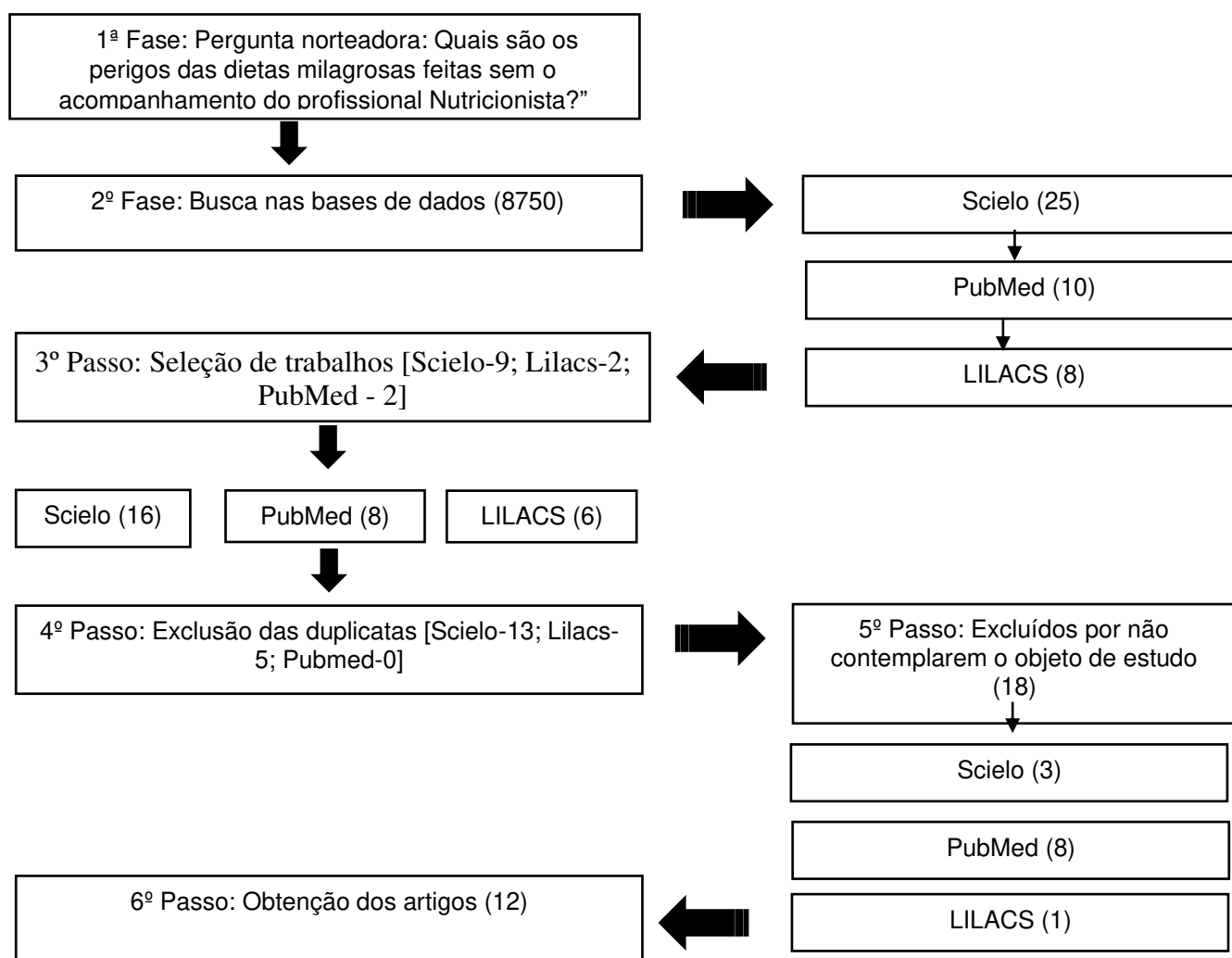
RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

OS PERIGOS DAS DIETAS MILAGROSAS SEM ACOMPANHAMENTO DO PROFISSIONAL NUTRICIONISTA
Carlos Anderson Silva Moura, Yarla Maria dos Santos, Jerônimo Gregório da Silva Neto, Sara Kaline Carvalho Carneiro Cavalcante,
Erica Fernanda Gomes de Sousa, Silvio Marcos Honório Filho, Maria Eduarda Pereira Alves, Thayanne Evellyn de Freitas Pereira,
Thaynara Cristina de Freitas Pereira, Andrea Nunes Mendes de Brito

RESULTADOS

Por meio da investigação nas bases de dados foram encontrados 8750 artigos, desses foram selecionados 43 dos últimos 6 anos, dos quais 17 eram duplicados e 14 não atendiam aos critérios de inclusão estabelecidos, resultaram assim, 12 artigos (Figura 1).

Figura 1 - Fluxograma da seleção dos estudos nas bases de dados.



Fonte: Autores (2021).

No Quadro 1 pode-se observar a distribuição dos artigos, conforme o autor, ano, objetivo, metodologia e resultados.



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR

ISSN 2675-6218

OS PERIGOS DAS DIETAS MILAGROSAS SEM ACOMPANHAMENTO DO PROFISSIONAL NUTRICIONISTA
 Carlos Anderson Silva Moura, Yarla Maria dos Santos, Jerônimo Gregório da Silva Neto, Sara Kaline Carvalho Carneiro Cavalcante,
 Erica Fernanda Gomes de Sousa, Silvio Marcos Honório Filho, Maria Eduarda Pereira Alves, Thayanne Evellyn de Freitas Pereira,
 Thaynara Cristina de Freitas Pereira, Andrea Nunes Mendes de Brito

Quadro 1- Distribuição das produções científicas sobre os perigos das dietas milagrosas sem acompanhamento do profissional nutricionista publicadas no período de 2015 a 2021 segundo o autor, ano, objetivo, metodologia e resultados.

Autor/ano	Objetivo	Metodologia	Resultados
Malik <i>et al.</i> , 2020	Analisar se as dietas FAD a longo prazo restringem a ingestão de micronutrientes	Estudo prospectivo e randomizado com 173 participantes. Os participantes foram aleatoriamente designados para uma de duas dietas: (a) uma dieta rica em fibras e feijão [HF] ou (b) uma dieta pobre em carboidratos [LC].	Após 52 semanas, os <i>dieters</i> LC ($n = 24$) mantiveram a perda de peso melhor do que suas contrapartes com IC ($n = 30$) ($p = 0,06$). Os que fizeram dieta LC consumiram mais vitamina K (mcg) [HF = $124,0 \pm 15,0$; LC = $220,0 \pm 39,1$; $p = 0,025$] e vitamina B12 (mcg) [HF = $3,1 \pm 0,3$; LC = $4,1 \pm 0,4$; $p = 0,026$]. O grupo HF consumiu mais folato (mcg) [HF = $479,9 \pm 34,0$; LC = $333,8 \pm 22,1$; $p < 0,001$], magnésio (mg) [HF = $353,1 \pm 17,4$; LC = $281,1 \pm 18,0$; $p < 0,001$] e ferro (mg) [HF = $14,6 \pm 0,8$; LC = $10,7 \pm 0,6$; $p < 0,001$]. Ambos os grupos consumiram menos do que a respectiva EAR para as vitaminas D e E e menos do que o IA para o potássio. Embora uma dieta LC possa ser mais eficaz para perda de peso em longo prazo, ambas as dietas eram deficientes em micronutrientes.
Vidianinggar; Mahmudiono; Atmaka, 2021.	Analisar a associação entre dietas da moda, adequação nutricional, imagem corporal, e estado nutricional de modelos femininas na cidade de Malang.	Pesquisa observacional analítica com delineamento transversal com 52 pessoas. Os critérios de inclusão nesta pesquisa foram mulheres com idade entre 18-25 anos, registradas na agência na cidade de Malang, ativas no último 1 mês, e que não estivessem em um estado de doença ou se recuperando de doença.	A maioria dos entrevistados implementa dietas da moda (69%), tinha imagem corporal negativa (62%), era magro em alto nível (22%), magro em nível leve (44%) e normal (33 %) do estado nutricional, e apresentava adequação nutricional inadequada (77%). Houve um significativo ($p = 0,023$) correlação entre dietas da moda e adequação nutricional ($r = 0,369$) e, além disso, houve correlação significativa ($p = 0,041$) entre estado nutricional e adequação nutricional ($r = 0,35$). As



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR

ISSN 2675-6218

OS PERIGOS DAS DIETAS MILAGROSAS SEM ACOMPANHAMENTO DO PROFISSIONAL NUTRICIONISTA
 Carlos Anderson Silva Moura, Yarla Maria dos Santos, Jerônimo Gregório da Silva Neto, Sara Kaline Carvalho Carneiro Cavalcante,
 Erica Fernanda Gomes de Sousa, Silvio Marcos Honório Filho, Maria Eduarda Pereira Alves, Thayanne Evellyn de Freitas Pereira,
 Thaynara Cristina de Freitas Pereira, Andrea Nunes Mendes de Brito

			<p>modelos femininas que implementaram dietas da moda e estado nutricional abaixo do normal tenderam a não apresentar níveis adequados de adequação nutricional devido à seleção inadequada de alimentos e fatores psicológicos. Espera-se que as modelos consigam realizar a perda de peso com o auxílio de uma nutricionista ou de acordo com as diretrizes de nutrição balanceada.</p>
Raeh <i>et al.</i> , 2017	Avaliar se dietas sem glúten está associada ao aumento da bioacumulação de metal.	Estudo transversal de base populacional com dados coletados da Pesquisa Nacional de Saúde e Nutrição (NHANES), de 2009 a 2012	<p>Pessoas seguindo dietas sem glúten (GFD) aumentaram significativamente os níveis de mercúrio no sangue total (1,37 mcg / L) em comparação com pessoas que não estavam em uma dieta glúten (0,93 mcg / L) (P = 0,008), bem como níveis elevados de chumbo no sangue (1,42 vs 1,13 mcg / L; P = 0,007) e cádmio (0,42 vs 0,34 mcg / L; P = 0,03). As amostras de urina de indivíduos em um GFD tinham concentrações mais altas de arsênio total (15,15 mcg / L) do que as amostras de urina de indivíduos que não estavam em uma dieta livre de <i>glúten</i> (8,38 mcg / L) (P = 0,002). Depois de controlar as características demográficas, os níveis de todos os metais pesados permaneceram significativamente mais altos em pessoas que seguem um GFD, em comparação com aqueles que não seguem um GFD. Após a exclusão de pessoas com doença celíaca, pessoas sem doença celíaca em um GFD (n = 101) aumentaram significativamente as</p>



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR

ISSN 2675-6218

OS PERIGOS DAS DIETAS MILAGROSAS SEM ACOMPANHAMENTO DO PROFISSIONAL NUTRICIONISTA
 Carlos Anderson Silva Moura, Yarla Maria dos Santos, Jerônimo Gregório da Silva Neto, Sara Kaline Carvalho Carneiro Cavalcante,
 Erica Fernanda Gomes de Sousa, Silvio Marcos Honório Filho, Maria Eduarda Pereira Alves, Thayanne Evellyn de Freitas Pereira,
 Thaynara Cristina de Freitas Pereira, Andrea Nunes Mendes de Brito

			concentrações de mercúrio total no sangue (1. 40 mcg / L) do que pessoas sem doença celíaca e não em um GFD (n = 10.890) (0,93 mcg / L; P = 0,02) e maiores concentrações de chumbo no sangue (1,44 vs 1,13 mcg / L; P = 0,01) e maiores concentrações de arsênio total na urina (14,69 mcg / L [n = 3632] vs 8,32 mcg / L [n = 28]; P = 0,01). Amostras de sangue de pessoas sem doença celíaca evitando glúten tinham níveis mais elevados de cádmio (0,42 mcg / L) do que pessoas sem doença celíaca e não seguindo um GFD (0,34 mcg / L), mas esta diferença não foi significativa (P = 0,06).
Machado <i>et al.</i> , 2021	Avaliar o perfil de adultos que fazem ou fizeram dietas de emagrecimento com ou sem acompanhamento nutricional no município de São Paulo.	Estudo do tipo transversal, realizado através de um questionário <i>online</i> contendo perguntas relacionadas as características demográficas, dietéticas, hábitos cotidianos e dados antropométricos.	Dos 108 participantes, apenas 70 afirmaram já terem seguido dieta visando emagrecimento, entretanto, a maioria não teve acompanhamento nutricional. As dietas da moda mais seguidas foram a dieta <i>Low Carb</i> e do Jejum Intermitente. Considerando os meios de acesso, a internet e amigos ou familiares foram os meios mais utilizados pelos participantes.
Silva; Ordoñez Fernandes, 2020	Analisar a prática de dietas da moda sem acompanhamento profissional entre universitárias em uma faculdade comunitária de Foz do Iguaçu/PR e suas possíveis complicações.	Estudo observacional e exploratório, de caráter quantitativo, realizado com acadêmicas da área da Saúde de um Centro Universitário de Foz do Iguaçu-PR (Brasil). Participaram da pesquisa 134 estudantes do sexo feminino com média de idade de 31 anos.	Entre as participantes houve um predomínio de universitárias que realizam dietas sem acompanhamento profissional. Em referência as dietas da moda, a dieta Detox foi a mais citada (52,3%). A perda de peso não se manteve em longo prazo.
Fergus <i>et al.</i> , 2019	Avaliar a associação entre transtornos alimentares ou comportamentos	Estudo de coorte prospectivos de mulheres jovens de 18 a 26 anos do <i>National Longitudinal Study of Adolescent to Adult Health</i> (N = 5.899). As	Ter um transtorno alimentar ou relatar qualquer comportamento alimentar desordenado foi associado a um maior número de



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR

ISSN 2675-6218

OS PERIGOS DAS DIETAS MILAGROSAS SEM ACOMPANHAMENTO DO PROFISSIONAL NUTRICIONISTA
 Carlos Anderson Silva Moura, Yarla Maria dos Santos, Jerônimo Gregório da Silva Neto, Sara Kaline Carvalho Carneiro Cavalcante,
 Erica Fernanda Gomes de Sousa, Silvio Marcos Honório Filho, Maria Eduarda Pereira Alves, Thayanne Evellyn de Freitas Pereira,
 Thaynara Cristina de Freitas Pereira, Andrea Nunes Mendes de Brito

	alimentares desordenados e risco sexual em mulheres jovens	exposições de interesse (aos 18-26 anos) incluíram um diagnóstico de transtorno alimentar auto-relatado ou comportamentos alimentares desordenados, incluindo jejuar / pular refeições, vômitos, pílulas dietéticas ou uso de laxante / diurético para perder peso e compulsão alimentar.	novos parceiros sexuais (B = 1,09, IC de 95% [0,18, 2,00]) e menor chance de uso de preservativo (odds ratio 0,70, 95% CI [0,53, 0,94] entre uma subamostra de mulheres solteiras sexualmente ativas). Mulheres jovens com transtornos alimentares ou que se envolvem em comportamentos alimentares desordenados correm maior risco de ter múltiplos novos parceiros sexuais e sexo desprotegido. Os médicos que cuidam de adultos jovens com transtornos alimentares podem considerar o rastreamento de comportamentos sexuais de risco.
Nagata <i>et al.</i> , 2021	Avaliar a associação prospectiva entre transtornos alimentares, comportamentos alimentares desordenados e distúrbios do sono em adultos jovens	Estudo de coorte prospectivos de adultos jovens de 18 a 26 anos do <i>National Longitudinal Study of Adolescent to Adult Health</i> (N = 12.082). As exposições de interesse autorreferidas (em 18-26 anos) incluíram um diagnóstico de transtorno alimentar; comportamentos alimentares desordenados, como comportamentos alimentares restritivos, incluindo jejum / pular refeições, comportamentos compensatórios, incluindo vômitos, laxantes / diuréticos ou pílulas para perder peso; perda de controle / alimentação excessiva.	Em modelos de regressão binomial negativos, todas as quatro exposições previram ambos os resultados de distúrbios do sono no acompanhamento de 7 anos, ao ajustar para covariáveis demográficas e distúrbios do sono basais. Ao ajustar adicionalmente para sintomas depressivos basais, as associações entre proxies de diagnóstico de transtorno alimentar e problemas para cair (razão da taxa de incidência [IRR] 1,24; IC 95% 1,05-1,46) e permanecer (IRR 1,16; IC 95% 1,01-1,35) dormindo permaneceram estatisticamente significativo; no entanto, as associações entre comportamentos alimentares e distúrbios do sono foram atenuadas. Os transtornos alimentares na idade adulta jovem predizem distúrbios do sono em 7 anos de acompanhamento. Adultos



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR

ISSN 2675-6218

OS PERIGOS DAS DIETAS MILAGROSAS SEM ACOMPANHAMENTO DO PROFISSIONAL NUTRICIONISTA
 Carlos Anderson Silva Moura, Yarla Maria dos Santos, Jerônimo Gregório da Silva Neto, Sara Kaline Carvalho Carneiro Cavalcante,
 Erica Fernanda Gomes de Sousa, Silvio Marcos Honório Filho, Maria Eduarda Pereira Alves, Thayanne Evellyn de Freitas Pereira,
 Thaynara Cristina de Freitas Pereira, Andrea Nunes Mendes de Brito

			<p>jovens com transtornos alimentares ou que se envolvem em comportamentos alimentares desordenados.</p>
<p>Levinson <i>et al.</i>, 2020</p>	<p>Investigar a associação prospectiva de pílula dietética e uso de laxante para controle de peso com subsequente primeiro diagnóstico de transtorno alimentar em mulheres jovens.</p>	<p>Estudo de dados longitudinais de 10 058 mulheres norte-americanas de 2001 a 2016. Usando modelos de regressão logística multivariável, ajustando para idade, raça / etnia e status de sobrepeso para estimar a associação entre comportamentos de controle de peso e subsequente diagnóstico de transtorno alimentar.</p>	<p>Entre aquelas que não haviam recebido um diagnóstico de transtorno alimentar anteriormente, mulheres que relataram pílula de dieta (odds ratio ajustada [AOR] = 5,6; intervalo de confiança de 95% [IC] = 3,0; 10,5) ou laxante (AOR = 6,0; IC 95% = 4.2, 8.7). O uso para controle de peso teve maiores chances de receber um primeiro diagnóstico de transtorno alimentar subsequente em 1 a 3 anos do que aqueles que não relataram o uso desses produtos. O uso de pílulas dietéticas ou laxantes para perda de peso pode ser perigoso e pode ser um sinal de alerta que justifica aconselhamento e avaliação quanto à presença ou risco de desenvolver um transtorno alimentar. Implicações para a saúde pública, os legisladores e profissionais de saúde pública devem desenvolver e avaliar iniciativas de políticas para reduzir ou proibir o acesso a pílulas dietéticas e laxantes usados para controle de peso.</p>
<p>Assis; Guedine; Berbert, 2020</p>	<p>Avaliar a associação entre o uso da mídia social e comportamentos alimentares disfuncionais e identificar preditores desses comportamentos.</p>	<p>Estudo realizado com 207 estudantes de Nutrição. Foram aplicadas três medidas para obter dados sociodemográficos, uso da mídia social e comportamentos alimentares disfuncionais (<i>Eating Attitudes Test-26</i>). A associação entre o uso da mídia social e os comportamentos alimentares disfuncionais foi verificada pelo</p>	<p>Comportamentos alimentares disfuncionais foram verificados em 27,9% dos estudantes de Nutrição. As variáveis de uso da mídia social associadas aos comportamentos alimentares disfuncionais incluem o hábito de acompanhar dicas alimentares e de consumir alimentos sugeridos pela</p>



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR

ISSN 2675-6218

OS PERIGOS DAS DIETAS MILAGROSAS SEM ACOMPANHAMENTO DO PROFISSIONAL NUTRICIONISTA
 Carlos Anderson Silva Moura, Yarla Maria dos Santos, Jerônimo Gregório da Silva Neto, Sara Kaline Carvalho Carneiro Cavalcante,
 Erica Fernanda Gomes de Sousa, Silvio Marcos Honório Filho, Maria Eduarda Pereira Alves, Thayanne Evellyn de Freitas Pereira,
 Thaynara Cristina de Freitas Pereira, Andrea Nunes Mendes de Brito

		<p>teste qui-quadrado de Pearson ($p < 0,05$). Regressão logística binária foi conduzida para avaliar preditores dos comportamentos alimentares disfuncionais, considerando as razões de chance.</p>	<p>mídia, o tempo de uso, seguir dieta e/ou orientação nutricional, motivação para seguir uma dieta sem um acompanhamento nutricional e consumo de alimentos e fármacos para a perda de peso. Os preditores dos comportamentos alimentares disfuncionais foram: “Já consumi alimentos propostos pela mídia com o intuito de perda de peso” e “Ao observar corpos disseminados como ‘belos’ pela mídia, me sinto motivado a seguir uma dieta sem um acompanhamento nutricional adequado por um nutricionista”.</p>
<p>Braga; Coletro; Freitas, 2019</p>	<p>Analisar a qualidade nutricional de dietas disponíveis em blogs e sites.</p>	<p>Estudo observacional. As dietas da moda foram selecionadas em blogs e sites de outubro a novembro de 2017. Os três métodos de dieta mais populares foram: dieta com baixo teor de carboidratos, dieta sem glúten e dieta de jejum intermitente. Foram usados quinze exemplos de dietas, cinco de cada um dos três tipos selecionados. As cinco dietas de cada grupo foram escolhidas no mesmo endereço do site e foram obtidas em dois sites e um blog.</p>	<p>Os cardápios disponíveis em blogs e sites oferecem em média 4 refeições diárias. Duas refeições do menu de jejum intermitente e seis refeições do menu de baixo teor de carboidratos. Essa variação ocorreu a critério do site e blog que disponibilizou as informações. Por razões éticas, os nomes de blogs e sites foram omitidos. Observou-se que a maior parte da composição de macro e micronutrientes foi inferior à estabelecida pela Organização Mundial da Saúde e recomendação do <i>Dietary Reference Intake</i> para adultos na faixa etária de 19 a 50 anos. As dietas de jejum intermitente foram classificadas como dieta com alta restrição calórica, enquanto as dietas com baixo teor de carboidratos e sem glúten variaram de dieta com restrição calórica alta a dieta com restrição calórica leve, 80% das dietas era com baixo teor</p>



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR

ISSN 2675-6218

OS PERIGOS DAS DIETAS MILAGROSAS SEM ACOMPANHAMENTO DO PROFISSIONAL NUTRICIONISTA
 Carlos Anderson Silva Moura, Yarla Maria dos Santos, Jerônimo Gregório da Silva Neto, Sara Kaline Carvalho Carneiro Cavalcante,
 Erica Fernanda Gomes de Sousa, Silvio Marcos Honório Filho, Maria Eduarda Pereira Alves, Thayanne Evellyn de Freitas Pereira,
 Thaynara Cristina de Freitas Pereira, Andrea Nunes Mendes de Brito

			de carboidratos e 60% das dietas sem glúten. Os valores de calorias, macronutrientes e micronutrientes ficaram abaixo dos níveis recomendados para mulheres adultas na maioria dos cardápios. Os planos alimentares publicados na Internet podem representar um risco potencial para a saúde humana. O planejamento alimentar deve ser individualizado e prescrito por nutricionista considerando as necessidades e objetivos nutricionais de cada indivíduo.
Passos; Vasconce; Silva, 2020	Descrever e analisar conteúdos sobre alimentação saudável e dietas em páginas do Facebook (FB)	Estudo exploratório para identificação e seleção das páginas que comporiam o universo empírico da pesquisa a partir do SRS Facebook. A escolha dessa plataforma foi baseada na sua expressiva utilização pela população brasileira. Para extração de dados das páginas e das postagens, utilizou-se o aplicativo Netvizz V1.42 – acessado a partir de uma conta criada exclusivamente para realização do estudo. Foram selecionadas pelos pesquisadores as dez páginas mais curtidas para cada descritor utilizado, que tinham seu conteúdo disponível para acesso público e que estavam em português, totalizando vinte páginas. As análises, considerou-se o recorte de um ano – período de 1º de janeiro de 2017 a 31 de dezembro de 2017 –, sendo a coleta realizada entre os meses de fevereiro e abril de 2018	A análise identificou uma variedade de maneiras pelas quais os discursos-conteúdos são potencialmente comunicados a leitores, configurando um conjunto de enunciados que são repetidos e atualizados em um processo de saturação. Detectou-se a hegemonia da perspectiva biomédica de reducionismo alimentar a uma relação alimento-corpo à moda cartesiana reproduzida no espaço social analisado. Discursos relacionados a uma perspectiva holística da alimentação também estavam presentes, mas parecem despertar menor engajamento de internautas, remetendo para uma contribuição menos significativa na produção de sentidos sobre o comer. A expressiva maioria das postagens analisadas não abordava, por exemplo, aspectos socioculturais que podem afetar a saúde e a capacidade dos sujeitos



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR

ISSN 2675-6218

OS PERIGOS DAS DIETAS MILAGROSAS SEM ACOMPANHAMENTO DO PROFISSIONAL NUTRICIONISTA
 Carlos Anderson Silva Moura, Yarla Maria dos Santos, Jerônimo Gregório da Silva Neto, Sara Kaline Carvalho Carneiro Cavalcante,
 Erica Fernanda Gomes de Sousa, Silvio Marcos Honório Filho, Maria Eduarda Pereira Alves, Thayanne Evellyn de Freitas Pereira,
 Thaynara Cristina de Freitas Pereira, Andrea Nunes Mendes de Brito

			<p>para fazer escolhas consideradas saudáveis. Escolhas cotidianas estavam pautadas como responsabilidade individual e poucas colocações foram feitas sobre como o contexto socioeconômico e ambiental pode afetar as decisões alimentares e a saúde. Contudo, a rede social se mostrou pertinente para interações comunicativas sobre alimentação, nutrição e saúde. Entretanto, a grande quantidade de páginas voltadas para a promoção e venda de produtos dietéticos suscita indagações sobre suas potencialidades para promoção da saúde pública.</p>
Contreras <i>et al.</i> , 2015	Explorar comportamentos de controle de peso em adolescentes que fazem dieta e relacioná-los com a insatisfação corporal (IC) e a obsessão pela magreza (TD)	Estudo transversal com 439 adolescentes de escolas públicas de Valparaíso com o objetivo de investigar conduta de monitoramento de peso de risco por meio do Questionário de Transtornos Alimentares (EDI-2), comparando dietantes e não dietantes.	43% faziam dieta sem supervisão o nutricional. Os que fazem dieta apresentam valores mais elevados em obsessão pela magreza (TD) e insatisfação corporal (IC). 29,6% deles apresentam restrição alimentar de moderado a alto risco, segundo critérios de especialistas, sendo encontradas diferenças na presença e gravidade de comportamentos purgativos de controle de peso entre os dois grupos estudados. Um terço dos adolescentes estudados em dieta sem supervisão profissional apresentam maior IC e TD e comportamentos de controle de peso de risco. Aqueles que estão com sobrepeso e obesos se engajam em dietas mais restritivas e comportamentos de controle de peso mais arriscados.

Fonte: Dados da pesquisa no PubMed, Scielo, Lilacs.



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

OS PERIGOS DAS DIETAS MILAGROSAS SEM ACOMPANHAMENTO DO PROFISSIONAL NUTRICIONISTA
Carlos Anderson Silva Moura, Yarla Maria dos Santos, Jerônimo Gregório da Silva Neto, Sara Kaline Carvalho Carneiro Cavalcante,
Erica Fernanda Gomes de Sousa, Silvio Marcos Honório Filho, Maria Eduarda Pereira Alves, Thayanne Evellyn de Freitas Pereira,
Thaynara Cristina de Freitas Pereira, Andrea Nunes Mendes de Brito

Siglas: Dieta rica em fibras e feijão (HF)/ Dieta pobre em carboidratos (LC)/ Dietas sem glúten (GFD)/ Obsessão pela magreza (TD)/ Insatisfação corporal (IC).

Ao analisar os estudos encontrados, nota-se que cada vez mais, há uma exposição de dietas e cardápios milagrosos realizadas por pessoas, indicando meios para se conseguir o emagrecimento. Segundo Marangoni, Maniglia (2017), as dietas não são individualizadas, sem quantificação de macro e micronutrientes e com valor energético reduzido e que ferem as leis de quantidade e qualidade, não atingindo requerimentos nutricionais específicos das fases da vida e não promovem hábitos de vida saudáveis.

Machado *et al*, (2021) verificaram que adultos que fazem dietas de emagrecimento sem acompanhamento nutricional são do sexo feminino (83,3 %), com idade entre 18-25 anos (76,9%), solteiros (77,8%) e com graduação incompleta (55,6%). Dessa maneira, observa-se que o padrão atual de beleza afeta principalmente as mulheres. Existem vários tipos de beleza estética e ao passar dos anos sempre há uma que se destaca e passa a ser imposta como modelo.

A maioria das mulheres apresenta imagem corporal negativa e estão atualmente ou já aplicaram métodos de dietas da moda (sem consulta com nutricionista) consumindo bebidas que supostamente eliminam gordura (produtos para emagrecer, como *shakers*, chás para emagrecer e bebidas fibrosas) e/ou consumindo apenas um tipo de alimento (apenas carboidratos, apenas proteínas ou apenas frutas e vegetais), resultando em ingestão nutricional inadequada no corpo (VIDIANINGGAR, MAHMUDIONO; ATMAKA, 2021).

BRAGA, FREITAS, TEREZA, (2019) verificaram que as dietas da moda mais utilizadas são: Dieta Low-carb (conjunto de dietas alimentares em que a recomendação é aumentar o consumo de proteínas e lipídios e diminuir drasticamente a ingestão de carboidratos); Dieta da sopa (recomenda o consumo apenas de sopa com legumes, principalmente repolho, três vezes ao dia durante uma semana) e Dieta da lua (tem como princípio que a lua pode influenciar os líquidos do corpo, então em cada mudança de fase, é necessário apenas consumir sucos, sopa e líquidos). Em relação a composição de macro e micronutrientes foi inferior à estabelecida pela Organização Mundial da Saúde (OMS) e recomendação do *Dietary Reference Intake* (DRI) para adultos na faixa etária de 19 a 50 anos.

Entretanto, essas dietas não apresentam equilíbrio nutricional. Malik, *et al*, (2020) verificaram maiores quantidades de vitaminas comumente encontradas em produtos de origem animal, como vitamina K e vitamina B12 e baixo consumo de cálcio. É importante notar que homens e mulheres consumiram menos do que a EAR para a vitamina D, vitamina E e potássio. Essa análise indica que as deficiências de micronutrientes podem estar presentes naqueles que seguem dietas da moda.

Os sintomas mais associados a dietas restritivas são cefaleia, tontura e fraqueza, além da fome a toda hora, comportamento alimentar inadequado listado como fator de risco para o desenvolvimento de transtornos alimentares (SILVA, ORDOÑEZ, FERNANDES, 2020).



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

OS PERIGOS DAS DIETAS MILAGROSAS SEM ACOMPANHAMENTO DO PROFISSIONAL NUTRICIONISTA
Carlos Anderson Silva Moura, Yarla Maria dos Santos, Jerônimo Gregório da Silva Neto, Sara Kaline Carvalho Carneiro Cavalcante,
Erica Fernanda Gomes de Sousa, Silvio Marcos Honório Filho, Maria Eduarda Pereira Alves, Thayanne Evellyn de Freitas Pereira,
Thaynara Cristina de Freitas Pereira, Andrea Nunes Mendes de Brito

No que diz respeito a transtornos alimentares e dietas da moda, UZUNIAN, GIRON, SOUZA, (2015) observaram que pacientes com transtornos alimentares têm em comum a preocupação exagerada com o peso e a forma do corpo, o que os leva a atitudes extremas para controlar a imagem corporal, como dietas radicais e comportamentos compensatórios. Estes sintomas causam grande prejuízo à saúde física e mental.

Ademais, observou-se que adultos jovens com transtornos alimentares ou que se envolvem em comportamentos alimentares desordenados podem ser avaliados para distúrbios do sono (NAGATA *et al*, 2021) e que as mulheres jovens com estas características correm maior risco de ter vários novos parceiros sexuais e sexo desprotegido (FERGUS *et al*, 2019). Os médicos que cuidam de adultos jovens com transtornos alimentares podem considerar o rastreamento de comportamentos sexuais de risco.

Um outro ponto também importante nesse contexto de transtornos alimentares é a associação entre o uso da mídia social e comportamentos disfuncionais. Entre os fatores preditores dos comportamentos alimentares disfuncionais estão o hábito de acompanhar dicas alimentares e de consumir alimentos sugeridos pela mídia, o tempo de uso, seguir dieta e/ou orientação nutricional, motivação para seguir uma dieta sem um acompanhamento nutricional e consumo de alimentos e fármacos para a perda de peso (ASSIS, CARVALHO, BERBERT, 2020).

PASSOS, SILVA, AMPARO, (2020) analisaram conteúdos sobre alimentação saudável e dietas em páginas do Facebook (FB). Observaram-se esforços para validação das informações por meio de “slogans de cientificidade” e referências a profissionais da saúde. A rede social mostra-se pertinente para interações comunicativas sobre alimentação e nutrição, entretanto, muitos conteúdos voltaram-se para promoção e venda de serviços e produtos dietéticos, suscitando indagações sobre suas potencialidades para promoção da saúde.

Os planos alimentares publicados na Internet podem representar um risco potencial para a saúde humana. O planejamento alimentar deve ser individualizado e prescrito por nutricionista considerando as necessidades e objetivos nutricionais de cada indivíduo (RAEHLER, *et al*. 2017).

Nesse contexto, para Grützmann, Luiz, Souza, (2019):

a função de qualquer anúncio é vender o produto, apresentando-o de uma forma suficientemente atraente, e, oferecendo uma série de vantagens que são muito sedutoras, especialmente para o público feminino. Pode-se até afirmar que atualmente, os laxantes são vendidos como um “produto de beleza para mulheres”, como, se medicamento com uso específico e uma série de efeitos colaterais, pode ser comparado a um “complemento para a beleza da mulher”, assim como uma maquiagem ou um acessório de moda para alcançar o emagrecimento.

Entretanto, Levinson, *et al*, (2020) fez uma associação prospectiva de pílula dietética e uso de laxante e verificaram que o uso de pílulas dietéticas ou laxantes para perda de peso pode ser perigoso e pode ser um sinal de alerta que justifica aconselhamento e avaliação quanto à presença ou risco de desenvolver um transtorno alimentar.



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

OS PERIGOS DAS DIETAS MILAGROSAS SEM ACOMPANHAMENTO DO PROFISSIONAL NUTRICIONISTA
Carlos Anderson Silva Moura, Yarla Maria dos Santos, Jerônimo Gregório da Silva Neto, Sara Kaline Carvalho Carneiro Cavalcante,
Erica Fernanda Gomes de Sousa, Silvio Marcos Honório Filho, Maria Eduarda Pereira Alves, Thayanne Evellyn de Freitas Pereira,
Thaynara Cristina de Freitas Pereira, Andrea Nunes Mendes de Brito

Um levantamento feito pela Associação Brasileira de Nutrologia (Abran) revela que pelo menos sete em cada 10 brasileiros já tentaram perder peso por conta própria, sem a ajuda de um profissional de nutrição. A conta é simples: se você ingere menos calorias do que o seu corpo gasta, você perderá peso. Mas não sem consequências. Além de não serem sustentáveis por muito tempo, as dietas restritivas oferecem riscos à saúde (CONTRERAS, *et al.* 2015).

Por fim, a obsessão pela magreza e a insatisfação corporal podem levar a seguir dietas da moda não supervisionadas, o que também pode estar associado a comportamentos de risco para o controle do peso, como jejum, vômitos, uso de diuréticos e laxantes o que pode trazer danos à sua saúde das pessoas (CONTRERAS, *et al.* 2015).

CONCLUSÃO

Dado o exposto, constatou-se que as dietas milagrosas têm resultados rápidos, devido à menor ingestão de calorias, porém não podem ser mantidas por um longo tempo, muitas vezes as pessoas retornam ao peso anterior ou mesmo até ganham mais peso. Esse tipo de dieta não respeita as preferências e individualidades, apresentando deficiências nutricionais que comprometem a saúde atual e futura, podendo ser uma forma de desnutrição (subnutrição) caracterizada pela carência de elementos importantes ao corpo, podendo levar ao desenvolvimento de doenças crônicas e transtornos alimentares.

O grande desafio nos dias atuais é a grande oferta de dietas da moda e produtos milagrosos, fornecidas pelas redes sociais, TV e revistas entre outros meios de comunicação, sem nenhum embasamento científico que incentivam e divulgam essas dietas. O Nutricionista possui um papel importante na desmistificação dessas dietas, na implementação de uma reeducação alimentar, na construção de novos hábitos e na melhora da qualidade de vida da população.

REFERÊNCIAS

ASSIS, Liliane Cupertino, Guedine, Camyla Rocha Carvalho, Pedro, Henrique Berbert. O Uso da mídia social e sua associação com comportamentos alimentares disfuncionais em estudantes de Nutrição. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 69, n. 4, p. 220-227, 2020.

AZEVEDO, S. N. Em busca do corpo perfeito: Um estudo do narcisismo. Curitiba: **Centro Reichiano**, 2007.

BRAGA, Daiane Cristina de Assis, COLETRO, Hillary Nascimento, FREITAS, Maria Tereza. Composição Nutricional de dietas da moda publicadas em sites e blogs. **Revista de Nutrição**, v. 32, p. 180-190, 2019.

CONTRERAS A, M, *et al.* Conductas de control de peso en mujeres adolescentes dietantes y su relación con insatisfacción corporal y obsesión por la delgadez. **Rev. chil. Pediatr**, v. 86, n. 2, p. 97-102, 2015.



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

OS PERIGOS DAS DIETAS MILAGROSAS SEM ACOMPANHAMENTO DO PROFISSIONAL NUTRICIONISTA
Carlos Anderson Silva Moura, Yarla Maria dos Santos, Jerônimo Gregório da Silva Neto, Sara Kaline Carvalho Carneiro Cavalcante,
Erica Fernanda Gomes de Sousa, Silvio Marcos Honório Filho, Maria Eduarda Pereira Alves, Thayanne Evellyn de Freitas Pereira,
Thaynara Cristina de Freitas Pereira, Andrea Nunes Mendes de Brito

COSTA, SILVA, FERREIRA. CUT: **A importância dos nutrientes como reguladores da função imune.** Maceió, 2020.

FERGUS, K et al. Eating disorders and disordered eating behaviors among women: Associations with sexual risk. **The International journal of eating disorders**, vol. 52, n.11, 2019.

GRÜTZMANN, André, Zambalde, André Luiz e Bermejo, Paulo Henrique de Souza. Inovação, Desenvolvimento de Novos Produtos e as Tecnologias Internet: estudo em empresas brasileiras. **Gestão & Produção**. v. 26, n. 1, 2019.

GALVÃO, Mendes; KDS, Silveira RCCP. **Revisão integrativa: método de revisão para sintetizar as evidências disponíveis na literatura.** In: Brevidelli MM, Sertório SCM, eds. Trabalho de conclusão de curso: guia prático para docentes e alunos da área da saúde. São Paulo: Iátria;105-126, 2010.

LEVINSON, Jordan A et al. Diet Pill and Laxative Use for Weight Control and Subsequent Incident Eating Disorder in US Young Women: 2001-2016. **American journal of public health**, vol. 110, n.1, p.109-111, 2020.

MALIK, N. *et al.* As dietas FAD de longo prazo restringem a ingestão de micronutrientes? Um ensaio clínico randomizado. **Food Sci Nutr**. 2020; 8 6047 - 6060.

MACHADO, V A. et al. PERFIL DE ADULTOS RESIDENTES NA CIDADE DE SÃO PAULO QUE SEGUEM OU JÁ SEGUIRAM DIETAS DE EMAGRECIMENTO. **Vita et Sanitas**, v. 15 n. 1, 2021.

MARANGONI, J; MANIGLIA, F. Análise da composição nutricional de dietas da moda publicadas em revistas femininas. **Rev Assoc Bras Nutr**. 1: 31-36, 2017.

NAGATA, Jason M *et al.* Self-reported eating disorders and sleep disturbances in young adults: a prospective cohort study. **Eating and weight disorders: EWD**, vol. 26, n.2, p.695-702, 2021.

PASSOS, Jasilaine Andrade; VASCONCELLOS-SILVA, Paulo Roberto e SANTOS, Lígia Amparo da Silva. Curta e compartilhe: conteúdos sobre alimentação saudável e dietas em páginas do Facebook** Manuscrito proveniente de tese de doutorado financiada por meio de bolsa concedida pelo Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq). **Interface - Comunicação, Saúde, Educação**, v. 24, p. 1-18, 2020.

PRADO, Ana Carolina Moreira Rocha. A busca pelo corpo perfeito: Uma análise crítica acerca do papel midiático na construção do ideal de beleza. Brasília: **UnB**, 2018.

RAEHLER, S L. *et al.* Acúmulo de metais pesados em pessoas que seguem uma dieta sem glúten. **Gastroenterologia Clínica e Hepatologia**, v.16, n. 2, p.244-251, 2017.

SILVA PC, Ordoñez A M, Fernandes I. Verificação de dietas restritivas sem acompanhamento nutricional em universitárias de uma faculdade particular de foz do Iguaçu/PR por meio de questionário. **Uni América**. 2020.

SOUSA, Lara Sousa. **Padrão de beleza e sociedade: A busca pelo corpo perfeito tem sido um problema pessoal e social.** Goiânia: Projeto Redação, 2015.

SANTANA, C. L.S.; MELO, T. S. M. **Dietas da moda como estratégia alimentar: Efeitos adversos na saúde.** Brasília: UniCEUB, 2020.



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

OS PERIGOS DAS DIETAS MILAGROSAS SEM ACOMPANHAMENTO DO PROFISSIONAL NUTRICIONISTA
Carlos Anderson Silva Moura, Yarla Maria dos Santos, Jerônimo Gregório da Silva Neto, Sara Kaline Carvalho Carneiro Cavalcante,
Erica Fernanda Gomes de Sousa, Silvio Marcos Honório Filho, Maria Eduarda Pereira Alves, Thayanne Evellyn de Freitas Pereira,
Thaynara Cristina de Freitas Pereira, Andrea Nunes Mendes de Brito

UZUNIAN, Laura Giron e VITALLE, Maria Sylvia de Souza. Habilidades sociais: fator de proteção contra transtornos alimentares em adolescentes. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 20, n. 11, 2015.

VICENTE, GJM. **O padrão de beleza imposto pela mídia: análise da novela verdades secretas**. 2017. 69p. Trabalho de Conclusão de Curso –Universidade do Sul de Santa Catarina, 2017.

VIDIANINGGAR M; MAHMUDIONO T, ATMAKA D. Fad Dietas, Imagem Corporal, Estado Nutricional e Adequação Nutricional de Modelos Femininos na Cidade de Malang. **J Nutr Metab**, 8868450, 2021.